GEOGRAFIYA

UDK: 378.145+ 379.852 DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss2/a153

# O‘QUV-DALA AMALIYOTIDA POXODLARNI TASHKIL ETISHDA GIGIYENIK QOIDALARGA AMAL QILISH TARTIBI

# ПРОЦЕДУРА ПРИВЕРЖЕННОСТИ ГИГИЕНИЧЕСКИМ ПРАВИЛАМ В СОЗДАНИИ ПЕРЕКРЕСТНЫХ ПУТЕЙ В ОБЛАСТИ ОБУЧЕНИЯ

# PROCEDURE FOR ADHERENCE TO HYGIENIC RULES IN THE ESTABLISHMENT OF CROSSWAYS IN THE FIELD OF STUDY FIELDS

**Karimov Ne’mat Xolyigitovich[1]**

**[1]Karimov Ne’mat Xolyigitovich** – Namangan davlat universiteti tadqiqotchisi

***Annotatsiya***

*O‘quv dala amaliyoti vaqtida turistik poxodlarning muvaffaqiyatli o‘tishi umum tashkiliy talablarni boshqarishga, qatnashuvchilarning texnik-taktik jismoniy tayyorgarligiga va shuningdek, poxod hayotining gigienik qoidalarga rioya qilishiga ahamiyat berishga ko‘p darajada bog‘liqdir. Ushbu maqolada adabiyotlar tahlili, umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, qiyosiy tahlil, tajriba-sinov, pedagogik monitoring kabi tadqiqot va tahlil usullaridan foydalanilgan. Oliy o‘quv yurtlarida turizmdan nazariy va amaliy mashg‘ulotlar shaklida o‘tkaziladi va turizmning tarixiy taraqqiyoti, jismoniy tarbiya tizimida o‘rni, texnik, taktik, topografik tayyorgarlik, o‘lkani o‘rganish, tabiatni muxofaza qilish, ijtimoiy foydali mehnat, gigienik ta’limot, birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish, turistik poxodlarni tashkil qilish shakli va metodlari haqida ma’lumotlar beriladi.*

***Аннотация***

*Успешное развитие туристического плоза во время полевой работы обучения намного больше, чем важность управления общими организационными требованиями, а также гигиенические правила жизни наркотиков. В этой статье использовались методы исследования и анализа, такие как обобщение, педагогический мониторинг, сравнительный анализ, экспериментальный, тестирование, педагогический мониторинг. Специализированные организации находятся в форме теоретического и практического обучения, а также исторического развития туризма, технического, тактического, технического обучения, защиты природы, социальной защиты, социально полезной работы, социально полезной, информации о гигиенической доктрине, первой медицинской помощи, форм и методы организации туристических вилков предоставляются.*

***Abstract***

*The successful progression of tourist plosis during the training field operation is much larger than the importance of management of general organizational requirements, as well as the hygienic rules of drug lives. This article used research and analysis methods such as generalization, pedagogical monitoring, comparative analysis, experimental, testing, pedagogical monitoring. Specialist organizations are held in the form of theoretical and practical training, and the historical development of tourism, technical, tactical, technical training, nature protection, social protection, socially useful work, socially useful, Information on hygienic doctrine, first medical care, forms and methods of organization of tourist plugs is provided.*

***Kalit so‘zlar:*** *turizm, o‘quv dala amaliyoti, gigiena, akklimizatsiya, poxod, kun tartibi*
***Ключевые слова:*** *туризм, продвижение поля обучения, гигиена, аккумуляция, оспа, ежедневно*
***Key words:*** *tourism, training field promotion, hygiene, accommidics, pox, daily*

## KIRISH

Turizm o‘quv tarbiya jarayonida muhim o‘rin egallab, kishilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish axloqiy irodaviy sifatlarini tarbiyalashga va sog‘liqni mustahkamlashga ijobiy ta’sir etadi [4].

Turizm eng qiziqarli tadbirlardan biri bo‘lib, organizmning tashqi muhitning har xil ta’siriga chiniqishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Turizm jismoniy tarbiyaning qimmatbaho vositasi bo‘lib, shug‘ullanuvchilar tabiat bag‘rida ochiq havoda harakat qiladilar. Turistik poxodlar kishilar o‘z organizmini chiniqtirish bilan birga o‘zaro yordam, tashkilotchilik, intizom, mas’uliyatni, burchni his qilish javobgarlikni sezish kabi fazilatlar shakllanadi [2]. Turizm tobora ommaviylashib kishilar hayotiga singib bormoqda, shuning uchun turizm jismoniy tarbiya oliy o‘quv yurtlarida, pedagogika oliy o‘quv yurtlari o‘quv rejasida o‘quv dala amaliyotlarida turli hil shakllarda vosita sifatida qo‘llaniladi. Oliy o‘quv yurtlarida turizmdan nazariy va amaliy mashg‘ulotlar shaklida o‘tkaziladi va turizmning tarixiy taraqqiyoti, jismoniy tarbiya tizimida o‘rni, texnik, taktik, topografik tayyorgarlik,

o‘lkani o‘rganish, tabiatni muhofaza qilish, ijtimoiy foydali mehnat, gigienik ta’limot, birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish, turistik poxodlarni tashkil qilish shakli va metodlari haqida ma’lumotlar beriladi.

Bu yuqoridagi vazifalarni amalga oshirishda o‘quv rejalari asosida talabalarni turizm bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlarini yaxshi tashkil qilish, turistik poxodlarni uyushtirishda eng ilg‘or tajribalar va yangi ish shakllarini o‘rganish muhim ahamiyatga molikdir. Ushbu maqola oliy o‘quv yurtlarda tabiiy fanlar fakulteti talabalari shuningdek turizm bilan shug‘ullanuchilar uchun turistik poxodlarda gigienik ta’limot haqida amaliy tajriba va malaka hosil qilish yo‘llari beriladi. Maqolada keltirilgan tavsiyalardan talabalar, oqituvchilar va tashkilotchi yo‘riqchilar ham foydalanishi mumkin bo‘ladi.

O‘quv dala amaliyoti vaqtida turistik poxodlarning muvaffaqiyatli o‘tishi umum tashkiliy talablarni boshqarishga, qatnashuvchilarning texnik-taktik jismoniy tayyorgarligiga va shuningdek, poxod hayotining gigienik qoidalarga rioya qilishiga ahamiyat berishga ko‘p darajada bog‘liqdir [6]. Poxod yo‘nalishlarini tanlash va poxodni gigienik tomondan ta’minlash turistlarning o‘z tajribalariga asosan, tegishli kitoblar bilan tanishib chiqish orqali amalga oshiriladi. Turizm kengashlari jismoniy madaniyat jamoalari, turistlar klublari tomonidan tashkil qilingan guruhlar bo‘lib, rejali ravishda uyushtirilgan va havaskor poxodlarda poxod oldidan va shuningdek, poxod paytida poxodning muddatidan qat’iy nazar majburiy gigienik chora-tadbirlar ko‘riladi.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLARI

Turizm haqidagi manbalar ilk bor XX asrning oxiri XXI asrning boshlarida xorijlik olimlar R.Davidov, A.V.Drozdov, V.V.Xrabovchenko, T.V.Bochkaryova, L.I.Yegorenkov va A.Taksanovlarning asarlarida to‘xtalib o‘tilgan.

O‘zbekistonda turizmni marketing, menejment, iqtisodiy, ekoturizm, sport, ekstremal, ta’lim-tarbiya jarayonida sayohatga chiqish, sayyohlik-o‘lkashunoslik tadbirlarini tashkil etishning nazariy asoslari bo‘yicha O.X.Hamidov, N.Tuxliyev, T.Abdullaeva, M.R.Usmonov, A.N.Nigmatov, N.T.Shamuratova va M.Xoshimov, K.D.Yarashev, R.Abdumalikov, I.Mamasharipov, F.Q.Ahmedov, R.A.Qosimova, E.O.Turdiqulov N.O‘.Nishonova, I.Sh.Ismatov va boshqa olimlar tomonidan o‘rganilgan.

Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi davlatlaridagi olimlardan E.Yu.Daurenov, M.R.Verba, S.T.Golitsin, V.B.Titov, I.S.Verta, I.D.Zverev, A.N.Zaxlebniy, I.T.Ponomareva, I.T.Suroveginalar turizmning sport va sog‘lomlashtirish, ekstremal turlarini rivojlantirish yuzasidan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan.

Xorijiy mamlakatlar olimlaridan J.C.Smith, L.F.Schmore, A.J.Suvan, Ch.M.Geesteranus, J.Randers, A.W.Wiecke kabi olimlar talabalar o‘rtasida turistik sayohatlarni tashkil etishda turizmning sport va ekstremal turlaridan foydalanib tadbirlarni tashkil etishning afzallik jihatlari o‘rganilgan.

Biroq hozirgacha turizmning sport va ekstremal turlari tadqiqot predmeti sifatida o‘rganilmagan. Xususan, oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar tomonidan tashkil etiladigan o‘quv dala amaliyotlarining davomiyligida turizm turlaridan foydalanish, turistik imkoniyatlarini aniqlash, marshrutlarni gigienik qoidalar asosida yakka va kompleks ravishda olib borish masalalari tadqiq etilmagan.

Tadqiqot jarayonida adabiyotlar tahlili, umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, qiyosiy tahlil, tajriba-sinov, pedagogik monitoring kabi tadqiqot va tahlil usullaridan foydalanilgan.

## NATIJALAR VA MUHOKAMA

Poxodlarni tashkil qilishdan avval turistlarning sog‘lig‘I, guruhlar tarkibi, qatnashuvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan tanishib chiqadilar. Bularning hammasi mazkur poxodga ruxsat berish-bermaslikni aniqlash va to‘g‘ri tanlashga yordam beradi. Ular sog‘lig‘i kuch sifatlari va chidamliligi jihatdan bir xil bo‘lishlari kerak. Shifokor nazoratidan o‘tkazilayotgan monelik qiladigan asosiy kasalliklar (yurak qon-tomir tizimi, o‘pka, me’da-ichak kasalliklar)dan tashqari diqqatni poxodda yurish vaqtida xalaqit beradigan qadoq, shilinishi, chiqqan kabi kasalliklarga ham qaratish kerak. Teri kasalligi bilan og‘rigan talabalarni guruhlarga kiritib bo‘lmaydi, chunki turistlar poxod hayotida bir-birlari bilan muloqotda bo‘ladilar va kasallik yuqib ketishi mumkin. Poxodgacha davolash profilaktika tadbirlarini o‘tkazish shart. Oldindan piyoda bosib o‘tiladigan yo‘nalishni gigienik va epidemiologik tomonlarini, shuningdek, poxodning masofasini, joyining, relefning iqlimini o‘ziga xos tomonlarini sog‘lomlashtiruvchi samarasiga erishish mumkin. Poxodning murakkabligi qiyin uchastkalardan o‘tish, past-balandlik daralarini kesib o‘tish, bilan bog‘liqdir. Bu

ko‘p kuch-quvvat yo‘qotish qoniqarsiz tajriba va tayyorgarlik qatnashchilarini charchatadi va shikastlanishga olib kelishi mumkin. Poxodga chiqishdan oldin hamma turistlar har tomonlama ob-havo hamda asbob-anjomlarni tanlab olish lozimdir.

Yo‘nalishning qiyin joylarida ob-havo o‘zgarib qoladigan bo‘lsa, biror-bir joyda kutib turish kerak. Yo‘lning sifati va meteorologik sharoiti juda muhim rol o‘ynaydi. Yoz paytlarida tosh yo‘llar va so‘qmoqlardan yurish juda qulay bo‘ladi. Bu yo‘llar atrofida ochiq havoda tabiiy cho‘milish joylari, ichish uchun suv quduqlari borligi muhim ahamiyatga egadir. Asfalt yo‘llarda yurganda oyoq tez charchaydi, asfaltdan qaytgan issiq va avtotransport yurishiga halaqit qiladi, gazli havo yurishni qiyinlashtiradi, asfaltda yomg‘ir yog‘ayotgandagina yurish ma’quldir. Yomon yo‘llardan yurilganda ko‘p kuch-quvvat yo‘qotiladi, ayniqsa toqqa ko‘tarilganda balandliklar, qumloq, botqoq joylardan yurganda kuchni saqlash uchun ularni aylanib o‘tishi kerak. Bemamol yurishga shamol va yomg‘ir xalaqit qilishi mumkin. Qarshi tomondan esayotgan kuchli shamol 20-25 % tezlikni kamaytiradi, kuch-quvvat sarfini oshiradi. Yomg‘ir yogayotganda sirg‘anchiq bo‘lishdan tashqari yo‘l tekisligi yo‘qoladi, kiyim va asbob-ashyolar ho‘l bo‘lib og‘irlashib qoladi. Yoz vaqtida havoning isib ketishi organizmni issiqlab qolish xavfini tug‘diradi, shuning uchun salqin joylarda yurish tavsiya etiladi.

Yo‘nalishga sanitariya-epidemiologik baho berishda yo‘ldagi botqoqliklarga e’tibor berish kerak, chunki undagi pashsha va anofels chivinlari bezgak kasalligini tarqatishi mumkin. Yo‘ldagi suv manbalarida cho‘milganda, ichilganda suv orqali ichak va boshqa yuqumli kasalliklar yuqishi mumkin. Shuning uchun shu yaqin atrofdagi sanitariya-epidemiologiya stansiyalaridan ma’lumot olish kerak. Odatda yo‘ldagi buloq suvlaridan foydalansa bo‘ladi. Butunlay yangi metereologik sharoiti jihdatidan farq qiluvchi iqlimli zonaga poxodga tayyorlanishda yo‘nalishni boshlash oldidan akklimatizatsiya qilib olish zarur va yo‘nalishni masofasini turistlarning kayfiyatiga qarab belgilab olish zarur.

Yo‘nalishni rejalashtirishda to‘xtash manzillarini kechki va kunduzgi dam olish joylarini, yo‘nalishning ma’lum qismini bosib o‘tgandan keyin dam olishni ko‘zda tutish kerak. Bunda atrofdagi sog‘liqqa zarar yetkazuvchi muhitning ta’siridan saqlovchi va dam olishga imkon beradigan gigienik sharoitlarni hisobga olish zarur. Uzoq to‘xtab dam olinadigan joylar quruq, quyosh va shamol siyrakroq daraxtlar bilan pana qilingan va botqoqliklardan uzoqroq bo‘lishi shart. Iloji bo‘lsa xushmanzara joylardan foydalanish zarur. Pashsha va chivinlar ko‘p bo‘lsa shamol esib turadigan joylar tanlanadi. Yaqinroqda ichish uchun tabiiy suv manbalari bo‘lishi iloji bo‘lsa cho‘milgani qulayroq suv havzasi bo‘lishi kerak. Kechki dam olish joylari jarliklar uvalanib tushadigan qiyaliklar yoqasiga joylashishi yaramaydi. Ularni xavfsizligini ta’minlash muhim, yashash uchun quruq joyga chodirlar va chaylalar quriladi. Kunduzgi dam olish joylari, toza va tartibli bo‘lishi uzoq turib qolishga to‘g‘ri kelsa, 1 kunda 2 marta yig‘ishtirish shart chodir va yotish joylarini har kuni shamollatish kerak. Qaytib ketayotganda hamma qolayotgan narsalarni tozalab ketish maqsadga muvofiqdir. Turistlarni shaxsiy gigienasi kasaliklarni oldini olishda eng muhim vositalardan biridir. Poxodda turist oyoqlarini tozalogiga e’tibor berishi zarur. Dam olishda oyoqlarni ko‘zdan kechirish yorilgan, tirnalgan joylarga yod, zelyonka bilan ishlov beriladi. Ertasi kuni harakat boshlashdan oldin jarohatlangan joylarga maz (surtma dori) surtilib leykoplastir yopishtiriladi. Bu jarohatni og‘irlashishidan saqlaydi.

Kunlik poxod yakunlangandan so‘ng oyoqlar sovun bilan yuviladi va toza paypoq kiyiladi. Badanlarni ham toza tutish lozim. Kechki dam olishda yuvilib, toza ichki kiyimlar kiyiladi. Terilar, yuz, bo‘yin, quloqlarni toza tutish, oftob va sovuq urishdan saqlash eng muhimdir, tish tirnoqlar toza tutilib, idish tovoqlarga katta e’tibor beriladi. Ovqatlangandan so‘ng idish tovoqlar yuvilib belgilngan joyda saqlanadi. Oziq-ovqatlarni saqlash asbob-anjomlarni olib yurishda gigienik talablarga rioya qilish muhim tadbirlardan biridir.

## POXOD KUN TARTIBI

O‘z kuchini to‘g‘ri taqsimlash, harakat rejimini to‘g‘ri tanlash har xil joylardan yurish malakasini egallaganligini to‘siqlardan osha-bilish bularning hammasi belgilangan yo‘nalishni xavfsiz o‘tishini ta’minlaydi. Poxod vaqtlarida charchab qolmaslik uchun dam olish va ishni to‘g‘ri navbatlash kerak. Agar kattalar uchun dovonlar to‘xtovsiz o‘tilsa, 50 minutdan so‘ng 10 minut dam olish kerak. O‘smirlar va yosh yigitlar uchun harakatni 40 minutdan davom ettirish tavsiya qilinadi. Harakat rejimi sayohat qilayotgan hududga yil faslida kundalik ob-havo sharoitiga ham bog‘liq.

GEOGRAFIYA

Poxod kunning 1-yarmida belgilangan yo‘lning 60% bosib o‘tish maqsadga muvofiqdir. Ertalab yoki tushdan *so‘ng yo‘l* harakatini belgilashda dastlab 10-15 minut yuriladi va dam olishdan so‘ng ryukzaklarni rostlab, kerak bo‘lsa ba’zi kamchiliklar to‘g‘rilanadi. Yoz oylarida issiq havoda yo‘nalishga erta tongda chiqqan ma’qul va peshinlik uchun vaqtli to‘xtaladi. Kunning 2-yarmidagi harakatni 18:00 dan so‘ng boshlash maqsadga muvofivdir. Issiq pasaygandan so‘ng (bunday xollarda peshinlik 3-5 soat o‘lkashunoslik, ijtimoiy foydali mehnat va hokazolar bilan birga).

Dovonlarda dam olish paytlarida ryukzaklar yechilib quruq joy tanlab oyoqni balandroq kutarib yotib dam olish mumkin. Zax joyga o‘tirish mumkin emas. Dam olish paytlarida u yoki bu yoqqa yugurmasdan faqat dam olish kerak. Yoz paytlarida yangi sayohatchilar uchun yurish vaqti har kuni *4* - 5 soatdan oshmaydi. Yaxshi tayyorlangan sayohatchi 7 - 8 soat yurishi mumkin.

Kun davomidagi yurish davrini ikki qismga bo‘lish mumkin:

– katta dovon peshingacha bo‘lgan masofani bosib o‘tish,

– kichik dovon peshindan so‘ng bosib o‘tish.

Harakat tezligi to‘g‘ri yo‘lda soatiga 3 km qumloqda, o‘rmon, butazor yomg‘ir tog‘ sharoitlarida balandliklarga ko‘tarilganda, qarshisidan shamol esayotganda yana ham pasayadi. Poxodning birinchi kunlari turistlarning tayyorgarligiga qarab 10-15 km va asta-asta kunlik yurish oshirib borib 20-25 km yetkaziladi. Yo‘lni bosib o‘tish ryukzak og‘irligiga ham bog‘liq. Ryukzaklarning og‘irligi turistlar va talabalarning yoshiga qarab, individual xususiyatini xisobga olgan holda belgilanadi.

Tog‘ sharoitdarida, ayniqsa erta tong turish juda samaralidir. Erta tong tog‘ soylarida suv hali ko‘paymagan, toshmagan bo‘ladi va toshlar yumalashi, qor kuchishlari sodir bo‘lmasligi mumkin. peshindan so‘ng bir soat dam olish tavsiya qilinadi.

Poxodlarni yorug‘roqda tugatish maqsadga muvofiqdir, chunki kechki ovqat va yotish joylarini tayyorlash kerak bo‘ladi. Tungi uyqu 8-9 soat davom etishi va quyidagi kun tartibiga rioya qilish kerak.

Poxod davridagi taxminiy kun tartibi:

7:00-8:00–o‘rnidan turish, ertalabki gimnastika, hojatxona (sovuq suvda yuvinish yoki cho‘milish) qarorgohni yig‘ishtirish ishlari va tayyorgarlik.

8:00-:00 nonushta, tayyorgarlik ishlari va tozalashni yakunlash.

9:00-13:00 ma’lum masofani yurib o‘tish va o‘lkashunos dam olish, ekskursiya va o‘lkashunaslik ishlari.

13:00-16:30 katta dam olish (siklik dam olish, o‘lkashunoslik **ishlari va o‘yinlar).**

16:30-18:30 ma’lum masofani bosib o‘tish, kichik dam olish, ekskursiya va o‘lkashunoslik ishlari.

18:30-20:00 tunash uchun to‘xtash, qarorgoh tayyorlash, kechki ovqat

20:00-22:00 dam olish (kundalik daftarga qayd qilish gulxan atrofida sudbat va ashulalar aytish)

22:00-22:45 kechki yo‘qlama, kunlik yakun.

22:15-22:30 uyquga tayyorlanish.

22:30 uyqu.

Turistik poxodlarda ovqatlanish

Kishi organizmi faoliyati to‘xtovsiz kuch-quvvat sarfi bilan bog‘liqdir. Lekin har qanday kuch - quvvat sarfi tiklanishni talab qiladi. Bu kerakli kuch-quvvatni organik moddalar ovqat tarkibidagi oqsil, uglevodlarni qayta ishlash natijasida hosil bo‘ladi. Oziq-ovqat bu organizm uchun qurilish va kuch-quvvat manbaidir hamma sodir bo‘layotgan jarayon ovqat harakati bilan bog‘liqdir. Qancha biz to‘g‘ri ovqatlansak shuncha uzoq va sog‘lom yashaymiz. Asosiy kuch-quvvat manbai bo‘lib uglevodlar xisoblanadi. U 70 - 75% kuch-quvvat beradi. Oqsil va yog‘lar asosan plastik jarayonlarda foydalaniladi, uning natijasida yangi to‘qimalar hosil bo‘ladi ovqat hazm qiluvchi sharbatlar va boshqa moddalar hosil bo‘ladi. Moddalar to‘g‘ri almashinishi uchun yog‘ va oqsillar organizmda kuch-quvvat bajarishining 25% -30% tashkil qiladi.

Zamonaviy ilm fan shunday hisoblaydiki oziq-ovqatlarni moslashtirib borilishi kerak va buning natijasida organizmning oziq-ovqatga va biologik moddalarga bo‘lgan talabi to‘liq qondiriladi. Moslashtirish tamoyili shunday talab qiladiki, ovqatning tarkibini tuzishda kishini yoshini, kasbini sog‘ligini va ta’lim sharoitini hisobga oladi.

Har qanday jismoniy faoliyatda uning tezligiga, davom etishi o‘z navbatida kuch-quvvat sarfiga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi, lekin bu sarf sharoitga kishi irodasiga bog‘liq holda kamaytirish yoki oshib ketishi ham mumkin. O‘rtacha tezlikda 15 kg og‘irlikdagi ryukzak bilan yurishda tinch holatga nisbatan 5 marta ko‘p kuch-quvvat sarf bo‘ladi. Ba’zi holatlarda uzoq og‘ir faoliyatlarda murakkab joylardan o‘tishda sutkalik kuch-quvvat sarfi 8000 k/kal bo‘lishi mumkin. Kuch-quvvat sarfi va moddalar almashinuvi tezligi, o‘zgarishi faqat jismoniy faoliyatda emas balki, kayfiyat metreologik omillar havo harorati va shamol tezligiga, barometrik bosimiga ham bog‘liq.

Kuch-quvvat sarfi uning belgilangan ishiga organizmning tayyorgarligiga uni shug‘ullanganligiga ham bog‘liq. Aniq tayyorgarlikka ega sayohatni bir xil ish bajarishi natijasida kuch-quvvat sarfi kam bo‘ladi. Uning muskullarining kimyoviy jarayon iqtisodiy sodir bo‘ladi, o‘z navbatida qon aylanish va nafas organlar ishini asta-sekin ta’minlaydi.

Sayoxatchilarning turi, muddati va qatnashchi yoshiga e’tibor bergan holda bir kishiga sarflanadigan oziq-ovqatlar kalloriyasi va uning miqdori avvaldan hisoblab olinadi. O‘rta Osiyo sharoitida bahorgi, yozgi paytlarda qimiz, sut, qatiq, go‘sht, sariq-yog‘, turli xil mevalar har bir qishloq va yaylovlarda uchraydi. Ana shularni hisobga olgan holda ho‘l mevalarni yo‘ldan olishni rejalashtirish ma’quldir. Ma’lumki har bir oziq-ovqatda ma’lum darajada kalloriya bor. Shu tufayli turistlar ko‘p kalloriya beruvchi va uzoq masofalarga olib yurishga qulay ovqatlarni jamg‘arishlari lozim.

## XULOSA

Xulosa qilib aytganda sayrlar jarayonida talabalar turistlarning shaxsiy gigienasiga qat’iy rioya qilishlari lozim. Zarur gigienik shartlarga amal qilish turistik sayrlarda muhim rol o‘ynaydi. Bunga qatiy kundalik tartib kiradi. Kun tartibi deganda, kundik hayotda qattiq tartib o‘rnatilishi, mehnat, dam olish, ovqatlanish vaqtining oqilona taqsimlanishi tushuniladi. Uzoq vaqt davomida kunlik rejimga amal qilish inson salomatligini mustaxkamlashga yordamlashadi, tetik, hayotbaxsh kayfiyat yaratadi, uning mehnat qobiliyatini oshiradi. Kunlik rejimga amal qilinishi insonda intizom, ozodalik va tashkilotchilik kabi bebaho hislatlarni tarbiyalaydi.

Turistik sayrlarni tashkil qilish jarayonida gigiena qoidalari va talablariga rioya qilish majburiydir, chunki u turistik sayrlarning shaxs psixikasiga ta’sir ko‘rsatish samarasini oshiradi hamda kishining sog‘ligini mustahkamlashga, jismoniy qobiliyatlarini o‘stirishga imkon beradi.

### ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Гордашевская А. И. Учебно-полевая практика в системе подготовки будущего учителя географии // Вестник Академии знаний. 2013. №1 (4).

2. Жолдак В.И. Туристика как метафактор развития педагогики туризма. Туризм: наука и образование. 1 (01) 2006. Приложение к журналу «Дополнительное образование и воспитание», Москва.

3. Жуковин И. Б., Махов С. И., Погодина В. Л. Развитие научно-образовательного туризма как средства организации воспитательной деятельности в РГПУ им. А. И. Герцена // Социокультурная среда города и воспитание студента / под ред. В. Ю. Орляновского. СПб., 2007.

4. Нехлюдова А.С., Севастьянов В.И., Филоненко-Алексеева А.Л. Полевая практика по природоведению: учебное пособие для студентов пединститутов по специальности № 2121 «Педагогика и методика нач. обучения». Москва: Просвещение, 1986.

5. Погодина Виктория Леонидовна Образовательный туризм как средство развития географической культуры учащихся // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2009. №116. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnyy-turizm-kak-sredstvo-razvitiya-geograficheskoy-kultury-uchaschihsya (дата обращения: 26.02.2023).

6. Полевые практики по географическим дисциплинам: Учеб. пособие для студентов пед. инст. по геогр. спец. / Под ред. В. Немченкова. – М.: Просвещение, 1980. – 240 с.

7. Соломин В. П., Погодина В. Л. Современный образовательный туризм // Современные технологии в обучении географии / коллективная монография. СПб., 2007.

8. Субетто Д. А., Погодина В. Л. Роль географического образования в становлении ноосферного общества // Общество. Среда. Развитие («TERRA HUMANA»). – 2007. – № 4 (5). – С. 103–117.